

♥ 菜の花と生ハムのサラダ



食物繊維:5.0g カロリー:153kcal

材料(2人分)

菜の花…50g
えのき茸…50g
新玉ねぎ…25g
生ハム…30g
レタス…50g

[調味料]

マスタード…小さじ1/2
オリーブオイル…大さじ1/2
薄口醤油…小さじ1/2

作り方

- 1 菜の花は、茹でて3cm幅に切る。えのき茸は、3cmの長さに切り、茹でる。
- 2 新玉ねぎは、薄切りにして水にさらしておく。
- 3 生ハムは、一口大に切り、レタスは適当な大きさにちぎる。
- 4 ボウルに調味料と 1～3 を入れて和え、器に盛りつける。